

# كيش لورين

وقت الطبخ : ٤٥ دقيقة

وقت التجهيز : ١٠ دقيقة

١. سخني الفرن لدرجة حرارة ٤٠٠ ف.
٢. افردي العجينة ثم صعيها في قالب مستدير مقاس ١٠ بوصة .
٣. اشطفي السبانخ بالماء ، اعصريه للتخلص من الماء الزائد .
٤. ضعي نوصي الجبن والبصل والسبانخ فوق العجينة .
٥. قلبي بقية المكونات جيدا ثم صعيها فوق العجينة .
٦. اخبزي ١٥ دقيقة ، خفضي درجة حرارة الفرن ٣٠٠ ف ، ثم اخبزي ٣٠ - ٣٥ دقيقة ، اختبري النضج بإدخال طرف سكين في وسط القالب فإذا خرج نظيفا اخرجي كيش تورتين من الفرن .
٧. دعي كيش تورتين يبرد لمدة دقائق قبل التقديم .

عدد الافراد ٨ - ١٠

[www.manalonline.com](http://www.manalonline.com)

## Quiche Lorraine

PREP TIME : 10 MINUTES

COOKING TIME : 45 MINUTES

- 1- Heat oven to 400 F.
- 2- Roll pastry, line it in a 10-inch quiche or tart pan.
- 3- Rinse spinach then squeeze to remove excess water.
- 4- Sprinkle both types of cheese, onion and spinach over pastry.
- 5- Mix remaining ingredients well, pour into crust.
- 6- Bake 15 minutes. Reduce oven temperature to 300F and bake for 30 - 35 minutes until knife inserted in center comes out clean.
- 7- Let it stand for a few minutes before serving.

### المقادير

١. بكينج شورت كرست ، طرية
٢. ١ في درجة حرارة عادية
٣. ١/٢ كوب سبانخ مجففة
٤. ١ كوب جبن كريمي
٥. ١/٢ كوب جبن شيدر
٦. ١ كوب بصل مبشور
٧. ١ كوب جبنة كريمي
٨. ١/٢ كوب جبنة شيدر
٩. ١ كوب جبنة كريمي
١٠. ١ كوب جبنة كريمي
١١. ١ كوب جبنة كريمي
١٢. ١ كوب جبنة كريمي
١٣. ١ كوب جبنة كريمي
١٤. ١ كوب جبنة كريمي
١٥. ١ كوب جبنة كريمي
١٦. ١ كوب جبنة كريمي
١٧. ١ كوب جبنة كريمي
١٨. ١ كوب جبنة كريمي
١٩. ١ كوب جبنة كريمي
٢٠. ١ كوب جبنة كريمي

### INGREDIENTS

1. 1 sheet short crust pastry, at room temperature
2. 1 cup frozen spinach
1. 1 cup shredded cheddar cheese
- 1/2 cup fontina cheese, crumbled
1. 1 small onion, finely chopped
4. 4 large eggs, lightly beaten
1. 1 cup thick cream
1. 1 cup whipping cream
1. 1 teaspoon salt
- 1/2. 1/2 teaspoon ground nutmeg
- 1/2. 1/2 teaspoon black pepper



وصفة غنية وشهية

[www.manalonline.com](http://www.manalonline.com)

# كيش لوريين



*A rich, delicious recipe*

## Quiche Lorraine



# شوربة كريم الطماطم

وقت التجهيز : ١٠ دقيقة

وقت الطبخ : ١٥ دقيقة

١. اذيني الزبدة في قدر متوسط الحجم ، على نار متوسطة ، ثم اضيفي البصل والثوم والجزر واغليها إلى أن يصبح لون المكونات بني فاتح .
٢. اضيفي الدقيق ، وقلبي جيداً .
٣. اضيفي معجون الطماطم والعصير ومرق الدجاج .
٤. دعي الشوربة تغلي مع التقليب المستمر ، خففي النار واطبخيها ١٠ - ١٢ دقيقة . اطحنها في مطحنة الخضار إلى أن تصبح ناعمة .
٥. اقلي الشوربة في قدر نظيف ، اضيفي الملح والفلفل ثم بالتدريج اضيفي الكريم . قلبي جيداً . قدمي الشوربة مع مكعبات التوست والكريمة .

عند الأفراد ٤

[www.manalonline.com](http://www.manalonline.com)

## Tomato Cream Soup

PREP TIME : 10 MINUTES

COOKING TIME : 15 MINUTES

- 1- Over medium heat, melt butter in medium saucepan, add onion, garlic and carrot, brown lightly.
- 2- Add flour and mix well.
- 3- Add tomato paste, tomato juice and chicken stock.
- 4- Bring to boil, stirring constantly. Simmer for 10 - 12 minutes, liquidize, and then pass it through a sieve.
- 5- Bring to boil in a clean pan, add salt &

### المقادير

- |     |                               |
|-----|-------------------------------|
| 3   | معلقة كبيرة زبدة              |
| ١   |                               |
| ٢   | عصير ثوم ، عطر                |
| ١   | حبة متوسطة جزر ، مكعبات       |
| ٢   | معلقة كبيرة دقيق              |
| ١   | معلقة كبيرة معجون طماطم (٢٠٠) |
| ٢   | كوب عصير طماطم (٢٠٠)          |
| ١   | كوب مرق دجاج                  |
| ٤   | معلقة كبيرة كريم الحظ (٢٠٠)   |
|     | (مخلوطة في درجة حرارة الغرفة) |
| ٣/٤ | معلقة صغيرة ملح               |
| ١   | حبة فلفل اسود                 |
|     | لتزيين كريم الحظ (٢٠٠)        |
|     | ومكعبات التوست المحضنة        |

### INGREDIENTS

- |     |                                  |
|-----|----------------------------------|
| 3   | tablespoons butter               |
| 1   | small onion, sliced              |
| 2   | cloves garlic, crushed           |
| 1   | medium carrot, diced             |
| 2   | tablespoons flour                |
| 4   | tablespoons tomato paste (200)   |
| 2   | cup tomato juice (200)           |
| 1   | cup chicken stock                |
| 4   | tablespoons whipping cream (200) |
|     | (at room temperature)            |
| 3/4 | teaspoon salt                    |
| 1   | pinch black pepper               |
|     | whipping cream (200)             |

وصفة غنية وشهية

[www.manalonline.com](http://www.manalonline.com)

## شوربة كريمة الطماطم



*A rich, delicious recipe*

## Tomato Cream Soup



# كيكة بالتوفي

وقت الطبخ : ٣٥ دقيقة

وقت التحضير : ١٥ دقيقة

١. التوفي : سخني السكر والماء في قدر ذو قاعدة سميك ، إلى أن يذوب السكر ويصبح ذهبياً ، أضيفي نصف مقدار القشطة بالتدريج ، قلبي إلى أن يصبح التوفي ناعماً ، انقلطي به جانباً إلى أن يبرد ويصبح بدرجة الحرارة العادية .
٢. الكيك : سخني الفرن لدرجة حرارة ٣٥٠ ف ، ادهني ورشي بالدهني قالب مستدير مقاس ٩ بوصة .
٣. اخلطي الدقيق والبيكنج باودر والملح ، ضعيه جانباً .
٤. اخلطي السكر والمبيض بالخضرب الكهربائي على سرعة عالية إلى أن يصبح هشاً ، باستعمال ملعقة عريضة قلبي معه الكريمة والفانيليا ثم أضيفي خليط الدقيق ، صبي خليط الكيك في القالب .
٥. ضعي نصف كمية التوفي في كيس نايلون ، اقصي طرف الكيس ثم انقلطي لإنزال التوفي على سطح الكيك بشكل خيطوط ، اخيري الكيك ٣٠ - ٣٥ دقيقة إلى أن ينضج ، دعي الكيك يبرد في القالب ١٠ دقائق .
٦. ضعي ما تبقى من التوفي في قدر صغير على نار هادئة ، أضيفي بقية القشطة ، وقلبي إلى أن يصبح التوفي ناعماً ، وزعي نصفه على جوانب الكيك ثم زيني بالثلوز ، وقدمي باقي التوفي مع الكيك .

عدد الأفراد : ٨ - ١٢

[www.manalonline.com](http://www.manalonline.com)

## Toffee Cake

PREP TIME : 15 MINUTES

COOKING TIME : 35 MINUTES

- 1- Preparing toffee: heat sugar and water in a thick-based saucepan until sugar is melted and golden. Add half the amount of thick cream gradually, stir until smooth, and keep aside at room temperature.
- 2- Preparing Cake: Heat oven to 350F. Grease and flour a 9-inch round pan.
- 3- Sift flour, baking powder and salt. Keep aside.
- 4- Beat sugar and eggs with electric mixer on high speed until light, stir in whipping cream and vanilla, fold in flour and pour into pan.
- 5- Place half the amount of toffee in plastic bag, cut corner, pipe toffee over batter. Bake for 30 - 35 minutes, or until toothpick inserted in center

### المقادير

#### التوفي

- ١ كوب سكر
- ٣ ملعقة كبيرة ماء
- ١ ٢٥٠ ملل قشطة (36%)  
(في درجة حرارة عادية)

#### الكيك

- ٣ بيضة كبيرة
- ١ كوب سكر
- ١ ١/٢ كوب دقيق
- ٢ ملعقة كبيرة بيكنج باودر
- ١ رشة صغيرة ملح
- ١ ملعقة صغيرة فانيليا ، سائلة
- ١ ٢٥٠ ملل كريمة للتحفيل (36%)  
(في درجة حرارة عادية)

لوز غسولج للتزيين

### INGREDIENTS

#### Toffee

- 1 cup sugar
- 3 tablespoons water
- 1 250ml thick cream (36%)  
(at room temperature)

#### Cake

- 3 large egg
- 1 cup sugar
- 1 1/2 cup flour
- 2 teaspoons baking powder
- 1 pinch salt
- 1 teaspoon liquid vanilla
- 1 250 ml whipping cream (36%)  
(kept at room temperature)
- sliced almonds for garnishing

وصفة غنية وشهية

[www.manalonline.com](http://www.manalonline.com)

# كَبْكَةٌ بِالتَّوْفِي



*A rich, delicious recipe*



# شورية الجريش

وقت الطبخ : ٧٠ دقيقة

وقت التجهيز : ٣ - ٤ دقيقة

١. الغسلي الجريش ، ضعيه في قدر متوسط ، اغمريه بالماء ثم دعيه يغلي على نار هادئة لمدة ٤٥ - ٦٠ دقيقة إلى أن ينضج . اضيفي مزيد من الماء كلما احتاج الأمر .
٢. ضعي الجريش في مطحنة الخضار والمطحنة ناعماً ، ضعيه جانباً .
٣. حمري البصل والثوم في الزبدة (احتفظي ببعض البصل للتزيين) اضيفي الجريش ومعجون الطماطم والكزبرة والملح والفلفل والرق .
٤. دعي الشورية تغلي على نار هادئة من ٨ - ١٠ دقيقة ، اضيفي القشطة ، ضعي الشورية في طبق الشورية وزيني السطح بالبصل المحمر .

عدد الأفراد : ٥ - ٦

[www.manalonline.com](http://www.manalonline.com)

## Jereesh Soup

PREP TIME : 3 - 4 MINUTES

COOKING TIME : 70 MINUTES

- 1-Rinse jereesh, place in a medium saucepan, cover with water, and cook over low heat for 45 - 60 minutes until cooked, adding more water if or when needed .
- 2-Liquidize in blender until soft. Keep aside.
- 3-Sauté onion and garlic in butter. (keep

### المقادير

- ١ كوب جريش
- ٢ ملعقة كبيرة زبدة
- ١ حبة متوسطة بصل ، مفروم
- ٢ فص ثوم ، مفروم
- ٢ ملعقة كبيرة معجون طماطم (٢٠٠)
- ١/٢ ملعقة صغيرة كزبرة جافة
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل ابيض
- ٢ - ٤ كوب ورق دجاج
- ١/٢ كوب قشطة (٢٠٠)

### INGREDIENTS

- 1 cup jereesh (washed wheat)
- 4 tablespoons butter
- 1 medium onion, chopped
- 2 cloves garlic, crushed
- 3 tablespoons tomato paste (٢٠٠)
- 1/2 teaspoon dry coriander
- 1 teaspoon salt

# شوربة الجريش



*A rich, delicious recipe*

[www.mandalonline.com](http://www.mandalonline.com)

## Jereesh Soup



## سلطة الروبيان الحارة

وقت التجهيز : ١٠ دقيقة

١. الصلصة : امزجي كافة مكونات الصلصة جيداً في

وعاء صغير، ثم غطيها وثلجها لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة.

٢. رتبتي شرائح الخمس والخيار والروبيان هي أطباق

## التقديم

٣. ورعى الصلصة فوق الروبيان وقدمى السلطة.

عدد الاطراف

[www.manalonline.com](http://www.manalonline.com)

## Spicy Shrimp Salad

PREP TIME 10 MINUTES

1- Preparing Dressing: mix all

ingredients in a small bowl, cover and chill for 10 - 15 minutes.

2- Arrange lettuce, cucumber and shrimps in serving platter.

و

## INGREDIENTS

# سلطة الروبيان الحارة



*A rich, delicious recipe*

## Spicy Shrimp Salad



# رغيف اللبنة

3. المكونات 4. الخطوات

المقادير

١. اقطعي رغيف الساندويش الى ثلاثة طبقات

٢. امزجي مفادير الخضوه مع بعضها ووزعيها بين طبقات الرغيف صفي الطبقات فوق بعضها لتعطي شكل الرغيف

٣. امسحي الرغيف بقطعة سمكه من اللبنة فري عليه النعناع

٤. رشي الرغيف بالخضراوات المقطعه  
ملاحظه لا تعطاء الحرر لونا قويا بظرا صعبه هي ماء  
معلّى لمدد ١ نوالى ثم صعبه هي ماء مبلج ثم حمضه  
جيد

عدد الافراد ٦ - ٨

[www.manalonline.com](http://www.manalonline.com)

## Labneh Loaf

- 1- Cut loaf into 3 layers
- 2- Mix filling ingredients spread in between layers
- 3- Spread a thick layer of labneh all over the bread sprinkle with mint
- 4- Decorate with vegetables

Note To intensify the color of the carrots immerse them in boiling water for 10

# دخيف اللبنة



*A rich, delicious recipe*



# دجاج مبهج على الطريقة الهندية

وقت الطبخ : ٣٠ دقيقة

وقت التحضير : ٨ دقيقة

١. سري الدقيق على قطع الدجاج صنعته جانباً

٢. في قدر متوسط الحجم وعلى نار متوسطة صفي لوز  
اصلي ليعمل والنوع الطهي لي . يصبح اصلي  
ليرجى و طهي لمدة ١٠ دقيقة

٣. اصلي لدجاج الطهي الى ان يصبح ذهبي اللون  
صلي منه لكونها ما عدا المسطحة

٤. غطي بغطاء واظهي على نار هادئة ٦ - ٢٥ دقيقة لي  
يصبح الدجاج

٥. اصلي المسطحة قدمه مع الارز

عدد الافراد ٤

[www.manalonline.com](http://www.manalonline.com)

## Indian Spicy Chicken

PREP TIME 8 MINUTES

COOKING TIME 30 MINUTES

1. Coat chicken with flour. Keep aside.
2. Melt butter in medium casserole over medium heat. add garlic and onion. cook until tender. add ginger. cook for 1 minute.
3. Add chicken. cook until light brown. add remaining ingredients except cream.
4. Cover and simmer for 20 - 25 minutes until chicken is cooked.

## دجاج مبهر على الطريقة الهندية



*A rich, delicious recipe*



# سلطة المقللي

المقادير

- 1- اقلي فطائر الحمر في الزيت حتى ليان تصبح ذهبية اللون وضعها في طبق التقديم
- 2- رشي ملح على مكعبات الباذنجان ، ركبها جانباً ذهبية احضنها ثم صفها من الماء غلبها في الزيت ليعبق الى ان يصبح ذهبية اللون ، صفها فوق مكعبات الطماطم المقلية
- 3- اقلي البطاطس ثم وزعيها فوق الباذنجان وزعي مزيج الفلفل
- 4- اترجي مكونات الصلصة مع بعضها جيداً ليان تحصلي على خليط ناعم ، وزعيها فوق الحضر اواد

[www.manalonline.com](http://www.manalonline.com)

المقادير

INGREDIENTS

- 1- Fry bread in oil until golden  
Arrange in platter
- 2- Sprinkle eggplant with salt let stand for 15 minutes. Rinse, deep fry until golden, arrange over bread
- 3- Fry potatoes, place them over eggplants, add sliced pepper
- 4- Mix dressing ingredients until

وصفة غنية وشهية

[www.manalonline.com](http://www.manalonline.com)

# سلطة المقللي



*A rich, delicious recipe*



## أقسام البيئة

٢٠٠٠

23. 8

• *\_\_\_\_\_*



مكتبة مصر، دار الكتب، دار الكتب، دار الكتب

٦ الف: و حكمة خائف نامعرو (مختصم بسنا ٤٥) بوجهه فحلجهما بي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

[illegible]

امینہ علیہ السلام کے بارے میں لکھا ہے کہ ان کی طبیعت پروردگار کی طرف سے عظیم الشان تھی۔

١- جبر الأيمان : لا يقف المرء إلا بقسمه بالله تعالى ، ولا يصح منه أن يلعن أو يذم غيره ، ولا يحل له أن يشتم أو يتكلم بكلام غير لائق ، ولا يجوز له أن يفتخر بما لديه من مال أو جاه ، ولا ينبغي له أن يتعجب من فقر غيره ، ولا ينبغي له أن يستغنى عن الله تعالى ، ولا ينبغي له أن يتكلم بكلام غير لائق ، ولا ينبغي له أن يتكلم بكلام غير لائق ، ولا ينبغي له أن يتكلم بكلام غير لائق .

الحمد لله الذي هدانا لهذا الذي كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله

١٠ من حر سوارين يحدو حبل

4

[www.mamafonline.com](http://www.mamafonline.com)

## Labneh Cones

## INGREDIENTS

- 1- Heat oven to 400F
- 2 Roll puff pastry to 1/4 inch thickness, cut into 1 x 5 inch strips, brush with milk on the strips around cone molds, keep the brushed side outside, brush again with milk, place 2 inches apart on ungreased cookie sheet
- 3- Bake molds 15-20 minutes until golden. Cool (while still on molds) for 2 minutes then remove cones from molds. Cool completely.

وصفة غنية وشهية

[www.manalonline.com](http://www.manalonline.com)

# أقماع اللبنة



*A rich, delicious recipe*





وصفة غنية وشهية

[www.manalonline.com](http://www.manalonline.com)

## بازليزان دالليز



*A rich, delicious recipe*

# كروكيت

وقت الطبخ ١٥ دقيقة

وقت التحضير ٢٠ دقيقة

لصافير

١٠٠٠ جرام بطاطس مسلوقة

٢ كوب حليب كامل الدسم

٢ كوب زبدة

٢ كوب

٣ كوب

٢ كوب

٢ كوب

٢ كوب

٢ كوب

٢ كوب

٢ كوب

٢ كوب

١. خربيبي البطاطس في وعاء متوسط الحجم صفي

الحليب والزبد وصفار البيض واذقني وندجاج لثروم

صفي الملح وندمركه ولفعل قلبي لكووات خند

٢ غطي الوعاء . ذليحيه ٢-٣ ساعه .

٣ خندي حيواني ٣ منقعه كمبرد من الحنيط وسكنبه من

الاصبع او سكر اسطواني صفي الصلح في السمن ثم

لتسهيحها الى ان ينعطى لمدى بلخي الكروكيت ٢٠ دقيقه

٤ اغلي صلح لكروكيت في الزيت لعمق لي ان تصبح ذهبيه

اللون . قدميها ساخنة .

عدد الافراد ١٠ - ١٢

[www.manalonline.com](http://www.manalonline.com)

## Croquettes

PREP TIME 20 MINUTES

١٠٠٠ جرام بطاطس مسلوقة

٢ كوب حليب كامل الدسم

٢ كوب زبدة

٢ كوب

٣ كوب

٢ كوب

٢ كوب

٢ كوب

٢ كوب

٢ كوب

٢ كوب

٢ كوب

٢ كوب

1- Mash potatoes in medium bowl

Add milk butter egg yolks flour

ground chicken, salt, paprika, pepper

and mix well

2- Cover and chill for 2- 3 hours

3- Shape mixture into croquettes, roll

in eggs, then in bread crumbs until

وصفة غنية وشهية

[www.manalonline.com](http://www.manalonline.com)

كاري



*A rich, delicious recipe*





وصفة غنية وشهية

[www.manalonline.com](http://www.manalonline.com)

## فتوشية الفول



*A rich, delicious recipe*

# كريب سوزيت المشمش

١٠٠٠ كريب سوزيت ٥٠ دقيقة

المقادير

١. خمير لقمون و السكر و بيكنج باودر و ملح في وعاء قصصتي نصيه الكوبه و خمير بالسمال مصرب لكي يدوي في رصصع بجليهه مدعيه

٢. دهني مقلاة ١ بوضه دائريهه سحبيها علو بار متوسطه صصي ١ كود من عجينه الكريبه في مقلاة حركو المقلاة قليلا لكي تنورع العجين باليساوي طيحي العجينه في ١ بحت سطحها وينحمر نباح قليلا اقليتها على الحاره الاخر الي نصه ذهبيه اللون صصي الكريب علو و ١ سممر كاري هذه الحشوه في يسم صبح ١ قطع من كريب صبح فطعه من الوي يسممي في قطع الكريب ساتحبه لكي لا يفتحه سحبيها

٣. اني كل فطعه كود في ربع خمير المحونت نحو في ٢ منتهه شيرد من الحشوه في فوقها لكي يمدعو فطعها

٤. الحشوه ديسي اليسا في كود يسممي خمير لقمون و السكر و خمير و اقليتها علو بار متوسطه مع لقمون بالسمال خصصي بار و طيحيها ٢٠ دقيقه

خبره لاشر ١٠

[www.manalonline.com](http://www.manalonline.com)

## Apricot Crepe Suzette

### INGREDIENTS

1. Mix flour, sugar, baking powder and salt in bowl. Stir in remaining ingredients. Beat with wire whisk until smooth.
2. Lightly butter 8 inch skillet. Heat over medium flame. Pour 1/4 cup batter into skillet and rotate until bottom is coated with batter. Cook until top is set and the bottom is light brown. Turn and cook other side until golden. Slip onto waxed paper. Repeat making 8 crepes placing waxed paper between each.
3. Fold each crepe in quarters. Fill with 2 tablespoons of filling, sprinkle with icing sugar and serve.



وصفة غنية وشهية

[www.manalonline.com](http://www.manalonline.com)

## كريب سوزيت المطشمت



*A rich, delicious recipe*



# زئود اللست



*A rich, delicious recipe*



# البروكلي بالبشاميل

وقت الطبخ : ٣٠ دقيقة

وقت التجهيز : ١٠ دقيقة

١. البروكلي : الغلي ماء مملح في قدر متوسط الحجم - اضيفي البروكلي - وهي الماء يغلي مرة ثانية غطي القدر والتركيب لحوالي ١٠ دقائق أو إلى أن ينضج البروكلي - ضغيه .
٢. الحشوة : قلبي اللحم مع الزبدة على نار متوسطة إلى أن يجف اللحم - اضيفي بقية المكونات واضيفي على نار هادئة لمدة ٢ - ٣ دقائق - اتركه ليبرد .
٣. البشاميل : ادبيسي الزبدة في قدر متوسط ، ثم اضيفي البشاميل والملح والفلفل وقلبي على نار هادئة إلى أن يصبح الخليط ناعماً ، اضيفي الحليب بالتدريج ، اضيفي البشاميل مع التقليب باستمرار إلى أن يصبح سميكاً .
٤. سخني الفرن لدرجة ٣٥٠ ف .
٥. ضعي البروكلي المثلوق في طبق فرن ، وزعي فوقه اللحم ثم ضعي نصف كمية الجبن ووزعي البشاميل . ثم اتركي بقية الجبن على السطح .
٦. اخبزي البشاميل بدون تغطية من ٢٥ - ٣٠ دقيقة إلى أن يصبح ذهبي اللون .

عدد الأفراد : ٤ - ٦

[www.manalonline.com](http://www.manalonline.com)

## Broccoli with Bechamel

PREP TIME : 10 MINUTES

COOKING TIME : 30 MINUTES

- 1 - Cooking Broccoli : In a medium casserole boil salted water, add broccoli, bring to boil, cover and cook for 10 minutes or until tender crisp, strain .
- 2 - Preparing filling : Cook meat and butter until dry, add remaining ingredients, and cook on low heat for 2 - 3 minutes . Cool .
- 3 - Preparing Bechamel : melt butter in a medium saucepan, stir in flour, salt and pepper until smooth. Gradually stir in milk, cook, stir constantly until thickened .
- 4 - Heat oven to 350F.
- 5 - Place boiled broccoli in baking dish, top with

### المقادير

- ٥٠٠ جرام بروكلي ، مقطع
- ١ كوب جبن موزاريلا ، مبشور
- الحشوة**
- ٣٠٠ جرام لحم مفروم
- ٢ ملعقة كبيرة زبدة
- ١ حبة متوسطة بصل ، مفروم
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح
- ١/٨ ملعقة صغيرة فلفل اسود
- ١/٢ ملعقة صغيرة بهارات مشكلة
- البشاميل**
- ٤ ملعقة كبيرة زبدة
- ٥ ملعقة كبيرة دقيق
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ١/٨ ملعقة صغيرة فلفل ابيض
- ٢ كوب حليب نصف الدسم

### INGREDIENTS

- 500 gm broccoli, cut into small pieces
- 1 cup mozzarella cheese, shredded
- Filling**
- 300 gm ground meat
- 2 tablespoons butter
- 1 medium onion, chopped
- 1/2 teaspoon salt
- 1/8 teaspoon black pepper
- 1/2 teaspoon mixed spices
- Bechamel**
- 4 tablespoons butter
- 5 tablespoons flour
- 1 teaspoon salt
- 1/8 teaspoon white pepper

وصفة غنية وشهية

[www.manalonline.com](http://www.manalonline.com)

# البروكلي بالبشاميل



*A rich, delicious recipe*



# سمك مشوي بصلصة الطماطم

وقت الطبخ : ٣٥ دقيقة

وقت التجهيز : ١٥ دقيقة

١. سخني الفرن لدرجة حرارة ٤٠٠ ف.
  ٢. نظفي السمكة ، اغسلها ، جففها بورق نشاف .
  ٣. ضعي البصل والثوم والبهارات والملح في طبق ، قلبي إلى ان تختلط المكونات ثم احشي بها باطن السمكة ، ثم ضعي الكزبرة فوق الحشو في باطن السمكة .
  ٤. ضعي السمكة في صينية الفرن ، اغمطي سطح السمكة إلى عدة شقوق ، ضعي فيها شرائح الليمون ، ضعي ما تبقى من الشرائح بجانب السمكة ، ثم ضعي الشطة إذا رغبت باستعمالها .
  ٥. ادبيبي المعجون في قليل من الماء ، اضيفي الطماطم ، صبي الخليط فوق السمكة .
  ٦. غطي السمكة بورق النيويم وضعيها في الفرن ٢٠ - ٢٥ دقيقة .
- تخلط من ورق الالمنيوم ثم اتركها لمدة ١٠ دقائق أخرى في الفرن لكي يتحمر سطحها ، قدميها ساخنة .

عدد الأفراد ٣ - ٤

[www.manalonline.com](http://www.manalonline.com)

## Baked Fish with Tomato Sauce

PREP TIME : 15 MINUTES

COOKING TIME : 35 MINUTES

- 1- Heat oven to 400 F.
- 2- Clean fish, rinse and dry with paper towels.
- 3- Mix onion, garlic, spices and salt, fill fish cavity with this mixture, add chopped coriander over mixture.
- 4- Cut slots on top, place in baking dish, place sliced lemon in each . Put remaining lemon slices beside the fish. Add chillies (optional).
- 5- Dilute tomato paste with water, add tomatoes, spoon over fish

### المقادير

- ١ كيلو سمكة كاملة (نظرير)
- ١ حبة كبيرة بصل ، شرائح
- ١-٢ فصص ثوم ، شرائح
- ١ ملعقة كبيرة بهارات سمك
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ١ عبوة ١٣٥ ملل معجون طماطم
- ٢ حبة كبيرة طماطم ، مقشرة ،
- مفرومة
- ٢ حبة كبيرة ليمون ، شرائح
- ١ كوب كزبرة خضراء مفرومة
- ٢-٤ حبات فلفل شطة (اختياري)

### INGREDIENTS

- 1 kilo whole fish (nagroor)
- 1 large onion, sliced
- 4-6 cloves garlic, sliced
- 1 tablespoon mixed fish spices
- 1 teaspoon salt
- 1 135ml tomato paste
- 2 large tomatoes, peeled, chopped
- 1 large lemon sliced
- 1 cup coriander leaves, chopped

وصفة غنية وشهية

[www.manalonline.com](http://www.manalonline.com)

# سمك مشوي بصلصة الطماطم



*A rich, delicious recipe*